

التدخين مضر بصحتك

العين

التدخين يضر بالعين ويرفع من احتمالية حدوث العمى.



الاسنان

التدخين يسبب امراض اللثة و فقدان الاسنان



الرئتين

التدخين يسبب الربو و يجعله اسوء. انه يسد رئتك بمادة المخاط



القلب

التدخين يسد الشرايين. خطر الاصابة بنوبة قلبية و امراض القلب يتضاعف 2 الى 3 مرات اذ كنت تدخن



الاقدام و الارجل

التدخين له اثار خطيرة على القدم و الارجل حيث انه يسبب الالتهابات و التقرحات



سكر الدم

التدخين يرفع نسبة السكر بالدم و يجعل السيطرة على السكر اصعب



احمي منزلك: التدخين السلبي يمكن أن يسبب أمراض القلب وسرطان الرئة والسكتة الدماغية. البيوت هي الاماكن التي يتنفس فيها معظم الناس بما فيهم الاطفال الدخان السلبي.

احمي عائلتك: الأطفال الذين هم بالقرب من الدخان السلبي هم أكثر احتمالا للاصابة بالالتهابات والأمراض مثل الربو. اجعل منزلك وسيارتك اماكن عدم تدخين.

تنفس بصورة اسهل و كن صحيا اكثر بترك التدخين. مع الادوات و الدعم المناسب, انت قادر على ذلك.

اتصل على 1-800-784-8669. الخدمة متاحة بعدة لغات.

802
QUITS

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT REFUGEE
RESETTLEMENT PROGRAM
A field office of the U.S. Committee for Refugees and Immigrants

Vermont
Refugee
Resettlement
Program